

# Adult Programs / Programmes pour adultes

**FALL & WINTER SESSIONS: 12 WEEKS / SESSIONS AUTOMNE ET HIVER : 12 SEMAINES**

<p><b>STAINED GLASS / VITRAIL</b> All levels welcome. Max. of eight participants. Materials and supplies not included. (approx. cost: \$250) / Pour tous les niveaux. Maximum de 8 participants. Les matériaux ne sont pas compris. (coût approx. de 250\$)  <i>Community Centre / Centre communautaire</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Tuesday / Le mardi</b> <b>7:00 - 10:00 PM / de 19h00 à 22h00</b></p> <p style="text-align: center;">Fall (10 wks): Oct. 7 - Dec. 8 / Automne (10 sem.) : 7 sep. au 8 déc.</p> <p style="text-align: center;">Winter (14 wks): Jan. 12 - April 13 / Hiver (14 sem.) : 12 jan. au 13 mars</p>	<p style="text-align: center;"><u>Fall/Automne</u> 110\$ R 120\$ NR</p> <p style="text-align: center;">Winter/Hiver 160\$ R 170\$ NR</p>
<p><b>STANDARD FIRST AID / SÉCOURISME GÉNÉRAL</b> A complete 16 hour first aid training course which includes adult, child and infant CPR. This Red Cross certification is valid for three years. Participants must register 10 days prior to the start date. / Cours de premiers soins complet (16hrs.), incluant la RCR pour les adultes, les enfants et les bébés. La certification de la Fondation canadienne des maladies du coeur est valide pour un période de 3 ans. <i>Community Centre / Centre communautaire</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Saturday &amp; Sunday / Le samedi et dimanche</b> <b>8:30 AM - 5:30 PM/ de 8h30 à 17h30</b></p> <p style="text-align: center;">September 19/20 or November 21/22 Le septembre 19/20 ou Le 21/22 novembre</p>	<p style="text-align: center;">135\$ R 145\$ NR</p>
<p><b>EMERGENCY FIRST AID / PREMIERS SOINS D'URGENCE</b> 15 years and over. An 8 hour course covering the essentials in CPR and first aid (meets the requirements for home-pool owners). This Heart and Stroke Foundation certificate is valid for 3 years thereafter only a recertification is required. A minimum of 6 participants is required (max. 18). Required for Montreal West residents who have swimming pools. / 15 ans et plus. Cours de 8 heures couvrant la base de la RCP et des premiers soins (répond aux besoins des propriétaires de piscines résidentielles). Ce certificat de la certification Fondation canadienne des maladies du coeur est valable pour 3 ans et une simple recertification est requise par la suite. Un min. de 6 participants est requis (max. 18). Requis aux résidents à Montréal-Ouest propriétaire d'une piscine. <i>Community Centre / Centre communautaire</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Saturday &amp; Sunday / Le samedi et dimanche</b> <b>8:30 AM - 5:30 PM/ de 8h30 à 17h30</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Dates to be determined / Dates à déterminer</b></p>	<p style="text-align: center;">97\$ R 121\$ NR</p>
<p><b>NEW: SELF DEFENSE / NOUVEAU: AUTODÉFENSE</b> 15 years and over. Learn basic self defense techniques and a safe and fun environment. / 15 ans et plus. Apprenez les techniques de base de l'autodéfense dans un environnement protégé et amusant. <i>Town Hall / Hôtel de ville</i></p>	<p style="text-align: center;">Fall: Oct/ 17 ou 21 nov. / Automne : 17 oct. ou 21 nov.</p> <p style="text-align: center;">Winter: Jan. 23 or Mar. 20 / Hiver : 23 jan. ou 20 mars</p>	<p style="text-align: center;">75\$ R 90\$ NR</p>
<p><b>NEW: PLEASURE BOAT OPERATORS COURSE AND TEST / NOUVEAU : COURS DE CONDUCTEUR D'EMBARCATION DE PLAISANCE SUIVI DE L'EXAMEN</b> 15 years &amp; over. As of September 15, 2009, anyone operating a pleasure boat (i.e. powerboat, jet ski, sailboat, speedboat) require a Pleasure Craft Operator Card (PCOC). If your boat is fitted with a motor (turned on or not) you need a PCOC. This 8 hr. course will cover the six sections prepare you to take the exam at the end of the day. / 15 ans et plus. À compter du 15 septembre 2009, tout pilote d'une embarcation de plaisance (embarcation à moteur, motomarine, voilier, hors-bord), devra obtenir une carte de conducteur pour embarcation de plaisance (CCEP). Si votre embarcation est munie d'un moteur, qu'il soit en marche ou non, vous devez détenir une CCEP. Ce cours de 8 heures couvrira les six sections qui vous prépareront à subir l'examen à la fin de la journée. <i>Town Hall / Hôtel de ville</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Saturday / Le samedi</b> <b>9:00AM - 4:00 PM / de 9h à 16h</b></p> <p style="text-align: center;">May 8 / Le 8 mai or/ou June 12 / Le 12 juin</p>	<p style="text-align: center;">60\$ R 65\$ NR</p>
<p><b>NEW: ENGLISH AS A SECOND LANGUAGE / NOUVEAU : ANGLAIS LANGUE SECONDE</b> Basic English instruction in grammar, conversation, etc. / Instruction de base en grammaire anglaise, en conversation, etc. <i>Community Centre / Centre communautaire</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Tuesday / Le mardi</b> <b>6:30 - 7:30 PM / de 18h30 à 19h30</b></p> <p style="text-align: center;">Fall: Sept. 15 - Dec. 1 / Automne : 15 sep. au 1<sup>er</sup> déc.</p> <p style="text-align: center;">Winter: Jan. 12 - Mar. 30 / Hiver : 12 jan. au 30 mars</p>	<p style="text-align: center;">100\$ R 110\$ NR per session/ par session</p>
<p><b>NEW: FRENCH CONVERSATION / NOUVEAU : LA CONVERSATION FRANÇAISE</b> Introduction to basic French conversation through projects and class work. / Introduction à la conversation française élémentaire à l'aide de projets et de travaux en classe. <i>Community Centre / Centre communautaire</i></p>	<p style="text-align: center;"><b>Tuesday / Le mardi</b> <b>7:30 - 8:30 PM / de 19h30 à 20h30</b></p> <p style="text-align: center;">Fall: Sept. 15 - Dec. 1 / Automne : 15 sep. au 1<sup>er</sup> déc.</p> <p style="text-align: center;">Winter: Jan. 12 - Mar. 30 / Hiver : 12 jan. au 30 mars</p>	<p style="text-align: center;">100\$ R 110\$ NR per session/ par session</p>

# Adult Fitness / Conditionnement physique pour adultes

FALL & WINTER SESSIONS: 12 WEEKS / SESSIONS AUTOMNE ET HIVER : 12 SEMAINES		
<p><b>BALLROOM DANCING I &amp; II / DANSE SOCIAL I ET II</b> An introduction to the Foxtrot, Waltz, Cha Cha, Rumba, Swing &amp; Merengue. / Une introduction au fox trot, à la valse, au cha-cha, à la rumba, au swing &amp; au merengue.</p> <p><i>Town Hall (Music Room) / Hôtel de ville (salle de musique)</i></p>	<p><b>Thursday / Le jeudi</b> I: 8:15 - 9:30 PM / de 20h15 à 21h30 II: 7:00 - 8:15 PM / de 19h00 à 20h15</p> <p>Fall: Sept. 17 - Dec. 3 / Automne : 17 sep. au 3 déc.</p> <p>Winter: Jan. 14 - April 1 / Hiver : 14 jan. au 1<sup>er</sup> avril</p>	<p>95\$ R 118\$ NR per session/ par session</p>
<p><b>BELLY DANCING / DANSE DU VENTRE</b> Work out that belly and learn some great moves! All levels. / Exercez votre ventre et apprenez des mouvements fabuleux!!</p> <p><i>Town Hall (Music Room) / Hôtel de ville (salle de musique)</i></p>	<p><b>Wednesday / Le mercredi</b> 6:15 - 7:15 PM / de 18h15 à 19h15</p> <p>Fall: Sept. 16 - Dec. 2 / Automne : 16 sep. au 2 déc.</p> <p>Winter: Jan. 13 - Mar. 31 / Hiver : 13 jan. au 31 mars</p>	<p>84\$ R 100\$ NR per session/ par session</p>
<p><b>GENTLE YOGA / YOGA EN DOUCEUR</b> Learn breathing and relaxation techniques. Bring your own mat. / Apprenez la respiration et la relaxation. Veuillez apporter votre propre tapis.</p> <p><i>Town Hall (Music Room) / Hôtel de ville (salle de musique)</i></p>	<p><b>Wednesday / Le mercredi</b> 8:30 - 8:30 AM / de 8h30 à 9h30</p> <p>Fall: Sept. 16 - Dec. 2 / Automne : 16 sep. au 2 déc.</p> <p>Winter: Jan. 13 - Mar. 31 / Hiver : 13 jan. au 31 mars</p>	<p>92\$ R 110\$ NR per session/ par session</p>
<p><b>MODERATE YOGA / YOGA MODÉRATION</b> A more challenging class than Gentle Yoga. / Cours plus énergique que yoga en douceur.</p> <p><i>Town Hall (Music Room) / Hôtel de ville (salle de musique)</i></p>	<p><b>Friday / Le vendredi</b> 8:30 - 9:30 AM / de 8h30 à 9h30</p> <p>Fall: Sept. 18 - Dec. 4 / Automne : 18 sep. au 4 déc.</p> <p>Winter: Jan. 15 - Mar. 26 / Hiver : 15 jan. au 26 mars</p>	<p>92\$ R 110\$ NR per session/ par session</p>
<p><b>HATHA YOGA / YOGA HATHA</b> Offers a strong foundation to learning safe alignment skills. Bring your own mat. / Offre une base solide pour acquérir des habiletés d'alignement sécuritaire. Veuillez apporter votre propre tapis.</p> <p><i>Town Hall (Music Room) / Hôtel de ville (salle de musique)</i></p>	<p><b>Mon. &amp; Wed. / Le lun. et mer.</b> 7:30 - 8:40 PM / de 19h30 à 20h50</p> <p>Fall: Sept. 14 - Dec. 2 / Automne : 14 sep. au 2 déc.</p> <p>Winter: Jan. 11 - Mar. 31 / Hiver : 11 jan. au 31 mars</p>	<p><u>1x or/ou 2x</u> R: 92\$/160\$ NR: 110\$/170\$ per session/ par session</p>
<p><b>NEW: ASHTANGA YOGA / NOUVEAU : YOGA ASHTANGA</b> 18 - 30 years. This is much more than an exercise - it is a way of life. Improves your mental and spiritual well-being, increase flexibility and increases muscle tone. / 18 à 30 ans. Le yoga Ashtange est bien davantage qu'un simple exercice—c'est un mode de vie. Il améliore votre bien-être mental et spirituel, accroît votre flexibilité ainsi que votre tonus musculaire.</p> <p><i>Community Centre / Centre communautaire</i></p>	<p><b>Thursday / Le jeudi</b> 8:00 - 9:00 PM / de 20h00 à 21h00</p> <p>Fall: Sept. 17 - Dec. 3 / Automne : 17 sep. au 3 déc.</p> <p>Winter: Jan. 14 - Apr. 1 / Hiver : 14 jan. au 1<sup>er</sup> avril</p>	<p>92\$ R 110\$ NR per session/ par session</p>
<p><b>STRETCHING CLASS / COURS D'ÉTIREMENTS</b> Increase your flexibility and range of movement, improve alignment and relieve muscular tension. / Votre flexibilité et l'ampleur de vos mouvements, améliorez l'alignement et soulagez les tensions musculaires.</p> <p><i>Town Hall (Music Room) / Hôtel de ville (salle de musique)</i></p>	<p><b>Mon. &amp; Thu. / Le lun. et jeu.</b> 8:30 - 9:15 AM / de 8h30 à 9h15</p> <p>Fall: Sept. 14 - Dec. 3 / Automne : 14 sep. au 3 déc.</p> <p>Winter: Jan. 11 - Apr. 1 / Hiver : 11 jan. au 1<sup>er</sup> avril</p>	<p><u>1x or/ou 2x</u> R: 92\$/160\$ NR: 110\$/170\$ per session/ par session</p>
<p><b>MEN'S STRETCHING / ÉTIREMENTS POUR HOMMES</b> Increase your flexibility and range of movement, improve alignment and relieve muscular tension. / Votre flexibilité et l'ampleur de vos mouvements, améliorez l'alignement et soulagez les tensions musculaires.</p> <p><i>Town Hall (Music Room) / Hôtel de ville (salle de musique)</i></p>	<p><b>Tue. &amp; Thu. / Le mar. et jeu.</b> 6:15 - 7:15 PM / de 18h15 à 19h15</p> <p>Fall: Sept. 15 - Dec. 3 / Automne : 15 sep. au 3 déc.</p> <p>Winter: Jan. 12 - Apr. 1 / Hiver : 12 jan. au 1<sup>er</sup> avril</p>	<p><u>1x or/ou 2x</u> R: 92\$/160\$ NR: 110\$/170\$ per session/ par session</p>
<p><b>STABILITY BALL / BALLON DE STABILITÉ</b> Challenge yourself and your knowledge of "functional" upper and lower strength training. / Relevez le défi personnel de parfaire votre connaissance de l'entraînement de force fonctionnelle du haut et du bas du corps.</p> <p><i>Town Hall (Assembly Hall) / Hôtel de ville (salle de réunion)</i></p>	<p><b>Tue. &amp; Thu. / Le mar. et jeu.</b> 7:15 - 8:15 PM / de 19h15 à 20h15</p> <p>Fall: Sept. 15 - Dec. 3 / Automne : 15 sep. au 3 déc.</p> <p>Winter: Jan. 12 - Apr. 1 / Hiver : 12 jan. au 1<sup>er</sup> avril</p>	<p><u>1x or/ou 2x</u> R: 60\$/100\$ NR: 75\$/110\$ per session/ par session</p>
<p><b>65+ FITNESS / CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 65+</b> Low impact fitness. / Conditionnement à basse intensité.</p> <p><i>Town Hall (Assembly Hall) / Hôtel de ville (salle de réunion)</i></p>	<p><b>Tues., Thur., Fri., / Le mar., jeudi, et ven.</b> 10:30 - 11:30 AM / de 10h30 à 11h30 Sept. 15, 2009 - Jun. 4, 2010 Du 15 sept. 2009 au 4 juin 2010</p>	<p>135\$ R 140\$ NR</p>

# Health & Wellness Program/ Programme de santé et de mieux-être

Participants registered in the health & wellness program who would also like to register for specialty fitness courses on page 13 of our recreation brochure will receive a \$20 discount per specialty course. / Prière de noter que les participants inscrits au programme de la santé et de mieux-être qui veulent aussi s'inscrire aux cours de conditionnement spécialisés (voir la page 13) bénéficieront d'une réduction de 20 \$ par cours spécialisés.

## GENERAL INFORMATION / RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Contact: Johanne Lynch-Staunton: (514) 769-3556.

- Members in the health & wellness program may participate in any of the programs listed below. / Les participants inscrits au programme de la santé et de mieux-être peuvent prendre part à tous les programmes décrits ci-dessous.
- A minimum of registered participants is required in order for all classes to be available. We, the Town of Montreal West, reserve the right to cancel any programs in the event of insufficient registration. / Un nombre minimum de participants inscrits est requis pour que les 6 groupes soient formés. La ville de Montréal-Ouest, se réserve le droit d'annuler tout programme en cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions.
- Classes are subject to change / Les classes sont tous susceptibles d'être modifiés

## LOCATIONS / ENDROITS

TH - Town Hall, 50 Westminster South / Hôtel de ville, 50, av. Westminster Sud

ED - Edinburgh School, 500 Hudson Avenue / École Edinburgh, 500, av. Hudson

## COST / COÛT

1 session: \$130 R / \$145 NR

3 sessions: \$295 R / \$305 NR

## SESSION DATES / DATES DES SESSIONS

Fall / Automne : September 14 - December 11, 2009 / du 14 septembre au 11 décembre 2009

Winter / Hiver : January 4 - April 2, 2010 / du 4 janvier au 2 avril 2010

Spring / Printemps : April 5 - June 12, 2010 / du 5 avril au 12 juin 2010

PLEASE NOTE THAT CLASSES HELD IN EDINBURGH SCHOOL ARE CANCELLED DURING SPRING BREAK / VEUILLEZ NOTER QUE LES CLASSES À L'ÉCOLE EDINBURGH SERONT ANNULÉES PENDANT LA RELÂCHE DU PRINTEMPS.

## H.E.A.T / H.E.A.T

High Energy Athletic Training includes a variety of timed athletic drills consisting of aerobic and strength moves. A challenging workout. / Entraînement athlétique de grande intensité incluant différents exercices d'athlétisme à durée prédéterminée, d'aérobic et de force. Un entraînement énergétique.

Thursday / Le jeudi  
9:00 AM / 9h00 (TH)  
7:05 PM / 19h05 (ED)

## TOTAL FITNESS / CONDITIONNEMENT TOTAL

A variety of classes offering interval, core, aerobic, bootcamp and circuit training. / Différents cours offrant l'entraînement par intermittence, de base, aérobic, de camp d'entraînement et en circuit.

Friday / Le vendredi  
9:00 AM / 9h00 (TH)  
and/et  
Monday / Le lundi  
7:05 PM / 19h05 (ED)

## AEROMIX / AÉROMIX

An energetic workout combining aerobics, step and toning. / Vigoureuse séance d'aérobic, de <<step>> et de tonification.

Wednesday / Le mercredi  
7:05 PM / 19h05 (ED)

## BODY SCULPT / SCULPTURE DE CORPS

An invigorating, challenging muscle toning workout for all levels. / Un entraînement vivifiant et exigeant de tonification musculaire. Pour tous les niveaux.

Wednesday / Le mercredi  
9:00 AM / 9h00 (TH)  
and/et  
Tuesday / Le mardi  
7:05 PM / 19h05 (ED)

## POWER YOGA I / YOGA DE PUISSANCE I

A choreographed sequence of postures that flow into one another, building strength, increasing flexibility, developing concentration and reducing stress. Bare feet and a yoga mat are required. / Une séquence de postures chorégraphiées, qui s'intègrent l'une dans l'autre, afin de fortifier, augmenter la flexibilité, développer la concentration et réduire le stress. Pieds nus, tapis de yoga requis.

Monday / Le lundi  
9:00 AM / 9h00 (TH) &  
7:15 PM / 19h15 (TH)

## POWER YOGA II / YOGA DE PUISSANCE II

Unleash your powers to the next level. For practised participants only. Bare feet and a yoga mat are required. / Déployez votre puissance au niveau suivant! Pour participants avec expérience seulement. Pieds nus, tapis de yoga requis.

Wednesday / Le mercredi  
7:15 PM / 19h15 (TH)

## AEROBOX / AÉROBOX

A fun and challenging aerobic workout using boxing and karate techniques. Complete your workout with abdominal exercises and a relaxing stretch. / Mise en forme amusante et exigeante par des techniques de boxe et de karaté. Complétez votre entraînement par des exercices pour les abdominaux et des étirements relaxants.

Tuesday / Le mardi  
9:00 AM / 9h00 (TH)